

## Салат «ирис»



На 100 грамм:  
Калорийность: **122.53 ккал.**  
Белки: **9.36 г.**  
Жиры: **8.36 г.**  
Углеводы: **2.26 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iris/>

### **Ингредиенты:**

- кальмары 100 г
- креветки 100 г
- огурец 1 шт
- яичные желтки 3 шт
- йогурт 125 г

### **Приготовление:**

Отварить кальмары и креветки около 3 минут в кипящей воде, остудить и нарезать кубиками, как и свежий огурец. Натереть на терке яичные желтки, а белки натереть в отдельную миску. Украшение для салата тертые яичные белки, окрашенные соком свеклы и луковые перья.